

料理の見た目はそのままに
食材をやわらかく仕上げた
やさしいお食事です。



	8月29日(月)	30日(火)	31日(水)	9月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
栄養価は すべて 週平均 356kcal タンパク質18.0g 塩分2.4g	主菜 カラフトマスの南蛮漬け ●炒り豆腐 ●白菜の梅肉かけ ●うぐいす煮豆 ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の生姜煮 ●筍の肉味噌がけ ●ポテトサラダ ●ひじきの煮物 ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 酢豚 ●ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ●大根の海老あんかけ ●チンゲン菜の華風和え ●杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 クリームシチュー ●海老フライ ●ほうれん草のバターソテー ●パンプキンサラダ ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 鯖の利休焼き ●いかと大根の煮物 ●里芋のピーナッツ味噌がけ ●しゅうまい ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 鶏花生	主菜 豚の角煮 ●かぼちゃの含め煮 ●蓮根の明太和え ●チンゲン菜と鶏の磯風味 ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 治部煮 ●大根田楽 ●菜の花と人参の白和え ●炒り玉子 ●野菜煮豆 小麦 たまご
栄養価は すべて 週平均 364kcal タンパク質17.5g 塩分2.1g	主菜 金目鯛の酒蒸し ●海老フライ ●大根と鶏の煮物 ●豆腐の青のりあんかけ ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚カツのおろしポン酢 ●パンプキンサラダ ●スクランブルエッグ ●しらすと胡瓜の酢の物 ●じゃが芋といかの煮物 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の中華蒸し ●海老とブロッコリーの塩炒め ●茄子の揚げ煮 ●野菜煮豆 ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ●蓮根の明太和え ●かぼちゃの含め煮 ●豆腐の胡麻だれあん ●マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 かに	主菜 すき焼き風寄せ煮 ●鶏と麩の煮物 ●ぎょうざ ●大根のゆずあん ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の塩焼き ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ●やわらか卵の小海老炒め ●さつま芋のレモン風味 ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ ●マッシュポテト ●根菜とブロッコリーのマリネ ●イカフライ ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳
栄養価は すべて 週平均 363kcal タンパク質17.0g 塩分2.2g	主菜 鯖の味噌煮 ●鯛つみれの炊き合わせ ●チンゲン菜と鶏の磯風味 ●ぎょうざ ●豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 親子煮 ●豆腐の胡麻だれあん ●温野菜サラダ ●人参のグラッセ ●プリン 小麦 たまご 牛乳	主菜 チキンカレー ●里芋のバターソースがけ ●胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ●うぐいす煮豆 ●杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスの蒲焼き ●卵の甘酢あん ●大根の海老あんかけ ●茄子の煮びたし ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐ハンバーグ ●海老フライ ●ほうれん草といかの煮物 ●卵とひき肉の炒め物 ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 カツの玉子とじ ●筍の肉味噌がけ ●菜の花の和え物 ●豆腐の青のりあんかけ ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 赤魚の野菜あんかけ ●大根田楽 ●芋きんとん ●いかとわかめの酢味噌和え ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳

※主食は含まれておりません。



	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
栄養価はすべて 週平均 364kcal タンパク質18.2g 塩分2.1g*	主菜 カラフトマスの塩焼き ・だし巻き玉子 ・白菜の炒め煮 ・筍とほうれん草の味噌がけ ・野菜煮豆 小麦 たまご	主菜 麻婆豆腐 ・海老とブロッコリーの塩炒め ・胡瓜といかのドレッシング和え ・茄子の揚げ煮 ・マンゴープリン 小麦 たまご えび	主菜 チキン南蛮 ・炒り玉子 ・菜の花と人参の白和え ・しゅうまい ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 金目鯛の煮付け ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚肉の味噌漬け焼き ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 赤魚の竜田焼き ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・だし巻き玉子 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 小麦 たまご 牛乳	主菜 ロールキャベツ ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・マッシュポテト ・豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	10月1日(土)	2日(日)
栄養価はすべて 週平均 360kcal タンパク質18.1g 塩分2.3g*	主菜 カラフトマスの南蛮漬け ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・うぐいす煮豆 ・黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の生姜煮 ・筍の肉味噌がけ ・ポテトサラダ ・ぎょうざ ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 酢豚 ・ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ・大根の海老あんかけ ・チンゲン菜の華風和え ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 クリームシチュー ・海老フライ ・ほうれん草のバターソテー ・パンプキンサラダ ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 鯖の利休焼き ・いかと大根の煮物 ・里芋のピーナッツ味噌がけ ・しゅうまい ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 鶏肉	主菜 豚の角煮 ・かぼちゃの含め煮 ・蓮根の明太和え ・チンゲン菜と鶏の磯風味 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 治部煮 ・大根田楽 ・菜の花と人参の白和え ・炒り玉子 ・野菜煮豆 小麦 たまご

※主食は含まれておりません。

お届けは冷蔵(チルド)

お召し上げの際は電子レンジで温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

〈お召し上がりにあたって〉

- 飲み込む力や噛む力が低下した方は、医師、歯科医師等の専門家の指導の下、ご利用ください。
- お召し上がりになる場合には、のどに詰まらせたり、むせないように十分にご注意ください。

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
 - 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
 - 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
 - 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。
- 〔特定原材料に準ずるもの・20品目〕については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

特定原材料・7品目



特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま

ベネッセバレット
栄養コラム
「この時期の体調不良夏バテ!? それとも他に原因が…」



暑さが少しずつやわらぎはじめても、夏の疲れがとれないと感じている方はいらっしゃるかもしれません。十分な睡眠をとるように生活を心がけても、疲れや体調不良の状態が依然として改善されなければ、もしかしたらそれは、貧血の症状かもしれません。貧血の症状としては、倦怠感、めまい、息切れなどがあげられます。貧血の原因で多いのは、ヘモグロビンの材料となる鉄が不足することにより起こる鉄欠乏性貧血です。鉄は酸素を体内に運ぶヘモグロビンの材料になります。鉄が不足すると、ヘモグロビンが合成されず、結果的に体内が酸素不足になってしまい貧血の症状がでてしまうのです。

鉄欠乏性貧血の改善には、鉄分の多い食品を食生活にうまく取り入れることがポイントです。鉄を多く含む食材としては、レバー、絹ごし豆腐、ほうれん草などの青菜などがあります。また、たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を高めるため、これらも十分に取ることが鉄欠乏性貧血の改善には効果的です。

参考文献 1. 体においしいキッチン栄養学—高橋書店 2015年発行